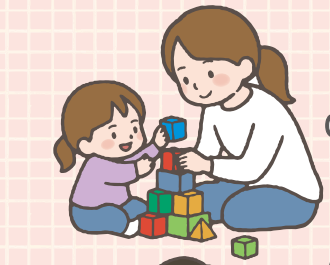
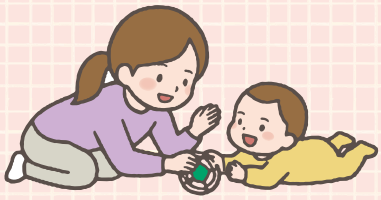
自分時間つくってる？





子どもといるのは楽しい。
できることが増えていくのもうれしい。
でも、自分だけの時間もつくりたいな・・・





一人で過ごす時間ができたら、どんなことをしたいですか。

プラス+1　どんなときに、ほっと一息つけますか？